

Dicas para lanches saudáveis a meio da manhã e a meio da tarde

Um lanche saudável

- ✓ inclui sempre água ou chá de ervas ou de frutas sem açúcar
- ✓ é composto por fruta e / ou legumes
- ✓ é diversificado e sem açúcar
- ✓ dependendo do esforço físico e da sensação de fome pode ser complementado com produtos derivados de cereais e / ou de leite, bem como com nozes

Um lanche adequado

- ✓ complementa as refeições principais – tanto na escola como em casa
- ✓ sacia a fome entre as refeições
- ✓ repõem as energias, sobretudo quando se faz muito exercício físico no recreio e nos tempos livres
- ✓ ajuda a capacidade de concentração na escola
- ✓ ideal seria incluir produtos regionais e sazonais
- ✓ deve ser embalado, de preferência, numa lancheira prática que preserve o lanche e economiza material de embalagem

O segredo reside na combinação e diversidade

- ✓ os alimentos no verso podem ser combinados de forma original, por ex.



Não regularmente – só de vez em quando

- ✓ frutas exóticas, tais como banana, manga, ananás, papaia (na compra de frutas exóticas verifique e prefira os produtos biológicos e Fairtrade (comércio justo))
- ✓ frutos secos
- ✓ carne e derivados (tais como, enchidos, fiambre, carne seca, etc.) – prefira produtos com baixo teor de gordura
- ✓ sumos de fruta diluídos com água


Não são recomendáveis

- > barras de chocolate, de leite e de cereais
- > croissants
- > cereais de pequeno-almoço açucarados
- > biscoitos
- > refrigerantes, tais como ice tea, xaropes, colas, bebidas energéticas, etc., bebidas adoçadas artificialmente (light/zero)
- > bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas
- > produtos ricos em gordura e/ou sal, tais como aperitivos salgados, batatas fritas de pacote; frutos secos com adição de sal

Sugestões para lanches equilibrados

Promozione Salute Svizzera

					
acqua	tè	mele	pere	uva	ciliegie
BEBIDAS		FRUTAS			
					
prugne	nettarine/ pesche	mandarini	arance	kiwi	albicocche
					
fichi	bacche	meloni	pomodori	carote	cetrioli
		LEGUMES			
					
peperoni	ravanelli	finocchio	cavolo rapa	sedano	pane integrale
					
pane semibianco	fiocchi d'avena non zuccherati	pane croccante	cialde di riso soffiato	formaggio	formaggio fresco
DERIVADOS DE CEREAIS				LACTICÍNIOS	
					
ricotta al naturale	yogurt al naturale	latte	noci	nocciole	mandorle
OLEAGINOSAS (NOZES, AVELÃS)					

 risco de engasgamento nas crianças mais pequenas